ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ
ಮಂತ್ರ ಜಪಕ್ರಮ

## ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರಜಪಕ್ರಮಃ

**ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ, ದೇಶಕಾಲೌ ಸಂಕೀರ್ತ್ಯ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ।**

**ಕರಶುದ್ಧಿಃ**

**ಮಣಿಬಂಧೇ ಪ್ರಕೋಷ್ಠೇ ಚ ಕೂರ್ಪರೇ ಹಸ್ತಸಂಧಿಷು ।**
**ತತ್ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವಯೋಶ್ಚೈವ ಕರಶುದ್ಧಿರುದಾಹೃತಾ ॥**

ಮಣಿಗಂಟು, ಮುಂದೋಳು, ಮೊಳಕೈಗಂಟು, ಬೆರಳುಗಳ ಸಂಧಿಗಳು, ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣಮೂಲಕ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದೇ ಕರಶುದ್ಧಿ. ಇದನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಯೇ ಜಪವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಯಂ ಓಂ ಇತಿ ಮಣಿಬಂಧೇ ।** ಮಣಿಗಂಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

**ಓಂ ರಂ ಓಂ ಇತಿ ಪ್ರಕೋಷ್ಠೇ ।** ಮುಂದೋಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

**ಓಂ ವಂ ಓಂ ಇತಿ ಕೂರ್ಪರೇ ।** ಮೊಳಕೈ ಗಂಟನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

**ಓಂ ಯಂ ಓಂ ಇತಿ ಹಸ್ತಸಂಧಿಷು ।** ಬೆರಳುಗಳ ಸಂಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

**ಓಂ ರಂ ಓಂ ಇತಿ ತತ್ಪೃಷ್ಠೇ ।** ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

**ಓಂ ವಂ ಓಂ ಇತಿ ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ಸ್ಪರ್ಶಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ।** ಕೈಗಳ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ವಾಯು, ವರುಣ, ಅಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ರೂಪಗಳನ್ನು ಹಸ್ತದ ಆಯಾ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸನ್ನಿಧಾನದಿಂದ ಕರವು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

**ಪಾಪಪುರುಷವಿಸರ್ಜನಮ್**

**ಹೃತ್ಪದ್ಮಸ್ಥದೇವಂ ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗೇಣ ನೀತ್ವಾ, ಸ್ವಮೂರ್ಧನಿ ನಿಧಾಯ, ವಾಮಕುಕ್ಷಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ತತ್ರ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಚಿಂತಯೇತ್ ।**

ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾಮಾರ್ಗದಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾ ತನ್ನ ಶಿರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದಂತೆ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಎಡಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಶಿರಸ್ಕಂ ಚ ಸ್ವರ್ಣಸ್ತೇಯಭುಜದ್ವಯಮ್ ।**
**ಸುರಾಪಾನಹೃದಾ ಯುಕ್ತಂ ಗುರುತಲ್ಪಕಟಿದ್ವಯಮ್ ॥**

**ತತ್ಸಂಯೋಗಪದದ್ವಂದ್ವಮಂಗಪ್ರತ್ಯಂಗಪಾತಕಮ್ ।**
**ಉಪಪಾತಕರೋಮಾಣಂ ರಕ್ತಶ್ಮಶ್ರುವಿಲೋಚನಮ್ ॥**
**ಖಡ್ಗಚರ್ಮಧರಂ ಕೃಷ್ಣಂ ಕುಕ್ಷೌ ಪಾಪಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್ ॥**

**ಇತ್ಯುಕ್ತರೀತ್ಯಾ ಚಿಂತಯೇತ್ ॥**

ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಪಾಪಗಳಿಗೆ ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ದೈತ್ಯನಿದ್ದಾನೆ. ಅವನೇ ಪಾಪಪುರುಷ. ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯೆಯೇ ಆತನ ತಲೆ. ಸ್ವರ್ಣಾಪಹರಣವೇ ಆತನ ಕರಗಳು. ಸುರಾಪಾನ ಅಧರ್ಮಪುರುಷನ ಹೃದಯ. ಗುರುದಾರಗಮನ ಆ ಪುರುಷನ ತೊಡೆಗಳು. ಈ ಚತುರ್ವಿಧ ಪಾತಕಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವವರ ಸಂಗವೇ ಅವನ ಚರಣಗಳು. ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪಾಪಗಳೇ. ಉಪಪಾತಕಗಳೆಲ್ಲ ರೋಮಗಳು. ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಯಾವ ಸಣ್ಣ ಅವಯವವೂ ಸತ್ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಕರಿಗಪ್ಪಿನ ಶರೀರ. ಕೆಂಗಣ್ಣಿನವನು. ಧಾರ್ಮಿಕರನ್ನು ಕಂಗೆಡಿಸುವದರಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೀಮ. ಕೆಂಪು ಮೀಸೆಯ ಕುರೂಪಿಯವನು. ಖಡ್ಗ-ಚರ್ಮಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುವನು. ಇಂತಹ ಪಾಪಪುರುಷ ಎಲ್ಲರ ಉದರದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹೊರ ಹಾಕಲು ಹೊರಟಿರುವ ಪಾಪಪುರುಷನ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

**ತಂ ನಾಭಿದೇಶಮಾನೀಯ ನಾಭಿಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ । ಷಟ್ಕೋಣಮಂಡಲಮಧ್ಯಸ್ಥಃ ನೀಲವರ್ಣಃ ವಾಯುಬೀಜವಾಚ್ಯಃ ಶಂಖಗದಾಬ್ಜಚಕ್ರಾಯುಧಃ ವಾಯ್ವಂತರ್ಯಾಮೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಸ್ಥಂ ಪಾಪಪುರುಷಂ ವಾಯುನಾ ಶೋಷಯತು ಇತ್ಯುಕ್ತ್ವಾ ಓಂ ಯಂ ಓಂ ಇತಿ ಷಡ್ವಾರಂ ಜಪೇತ್ । ತಂ ಶುಷ್ಕಂ ಭಾವಯೇತ್ ॥**

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಿಂದ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಎಳೆದು ತರಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ

ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಷಟ್ಕೋಣದ ಮಂಡಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ವಾಯುಮಂಡಲ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನನು ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ನೀಲವರ್ಣದವನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ವಾಯುಬೀಜದಿಂದ ವಾಚ್ಯ. ಶಂಖ-ಗದಾ-ಪದ್ಮ-ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ವಾಯುದೇವರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಮಗ್ರವಾದ ಐಶ್ವರ್ಯಾದಿ ಆರು ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಂಪನ್ನನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನನು ನನ್ನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಒಣಗಿಸಲಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. **ಓಂ ವಂ ಓಂ** ಎಂಬುದಾಗಿ ವಾಯುಬೀಜವನ್ನು ಆರು ಬಾರಿ ಜಪಿಸಬೇಕು. ಆ ಪಾಪಪುರುಷ ಒಣಗಿದನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

**ತತಸ್ತಂ ಹೃದಯದೇಶಮಾನೀಯ ಹೃದಯಂ ಸ್ಪೃಷ್ಟ್ವಾ ತ್ರಿಕೋಣಮಂಡಲ-ಮಧ್ಯಸ್ಥಃ ರಕ್ತವರ್ಣಃ ಅಗ್ನಿಬೀಜವಾಚ್ಯಃ ಶಂಖಪದ್ಮಚಕ್ರಗದಾಯುಧಃ ಅಗ್ನ್ಯಂತರ್ಯಾಮೀ ಸಂಕರ್ಷಣೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಸ್ಥಂ ಪಾಪಪುರುಷಂ ಅಗ್ನಿನಾ ನಿರ್ದಹತು ಇತ್ಯುಕ್ತ್ವಾ ಓಂ ರಂ ಓಂ ಇತಿ ದ್ವಾದಶವಾರಂ ಜಪೇತ್ । ತಂ ದಗ್ಧಂ ಮತ್ವಾ ತದ್ಭಸ್ಮ ವಾಮನಾಸಾಪುಟೇನ ಬಹಿಃ ಕ್ಷಿಪೇತ್ ॥**

ಅಲ್ಲಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಆ ಪಾಪಪುರುಷನನ್ನು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ತರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ತ್ರಿಕೋಣದ ಮಂಡಲವಿದೆ. ಅದು ಅಗ್ನಿಯ ಮಂಡಲ. ಅಗ್ನ್ಯಂತರ್ಗತನಾದವನು ಸಂಕರ್ಷಣ. **ರಂ** ಎಂಬ ಅಗ್ನಿಬೀಜಮಂತ್ರದಿಂದ ವಾಚ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಂಖ-ಪದ್ಮ-ಚಕ್ರ-ಗದಾಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದವನು ಈ ಸಂಕರ್ಷಣ. ಇಂತಹ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು **ಓಂ ರಂ ಓಂ** ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಸಂಕರ್ಷಣ ಈ ಅಧರ್ಮಪುರುಷನನ್ನು ದಹಿಸಿ ಬಿಡಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎಡಭಾಗದ ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಭಸ್ಮವಾಗಿ ಹೋದ ಪಾಪಪುರುಷ ಬಹಿಷ್ಕೃತನಾದನೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

**ಶ್ರೋತ್ರಾಚಮನಂ ಕೃತ್ವಾ, ಕರಂ ಮೂರ್ಧ್ನಿ ನ್ಯಸ್ಯ, ಶಿರಸಿ ವರ್ತುಲಮಂಡಲ-ಮಧ್ಯಸ್ಥಃ ಶ್ವೇತವರ್ಣಃ ವರುಣಬೀಜವಾಚ್ಯಃ ಶಂಖಚಕ್ರಪದ್ಮಗದಾಯುಧಃ ವರುಣಾಂತರ್ಯಾಮೀ ವಾಸುದೇವೋ ಭಗವಾನ್ ಮಚ್ಛರೀರಂ ಆಪಾದಮಸ್ತಕಂ ಅಮೃತವೃಷ್ಟ್ಯಾ ವರುಣೇನ ಆಪ್ಲಾವಯತು ಇತ್ಯುಕ್ತ್ವಾ ಓಂ ವಂ ಓಂ ಇತಿ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿವಾರಂ ಜಪೇತ್ ॥**

ಇಷ್ಟಾದಮೇಲೆ ಶ್ರೋತ್ರಾಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಮಂಡಲವಿದೆ. ಅದು ವರುಣಮಂಡಲ. ವರ್ತುಲಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ವರುಣಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ವಾಸುದೇವ ನೆಲೆಸಿದ್ದಾನೆ. ವರುಣಬೀಜವಾದ **ವಂ** ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಶಂಖ, ಚಕ್ರ, ಪದ್ಮ ಹಾಗೂ ಗದೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಸ್ಫಟಿಕದಂತೆ ಶುಭ್ರವರ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಭಗವಂತನನ್ನು **ಓಂ ವಂ ಓಂ** ಎಂಬ ಮಂತ್ರವನ್ನು ೨೪ಬಾರಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ ವಾಸುದೇವ ಅಮೃತವನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ನನ್ನ ತನುವನ್ನು ತಣಿಸಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

**ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸಃ**

**ಶ್ರೀಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀಮದಾನಂದ-ತೀರ್ಥಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ । ಶ್ರೀಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀವಾಯವೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ । (ಏಕಾದಶಸ್ಥಾನೇ ಉಪಾಸ್ಯದೇವತಾಯೈ/ಮಂತಪ್ರತಿಪಾದ್ಯದೇವತಾಯೈ) ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ । ಮೋಕ್ಷಪ್ರದ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ॥**

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗುರುಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಓಂನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ ಇತಿ (12) ಮೂಲಮಂತ್ರೇಣ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಕೃತ್ವಾ ॥**

ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರವನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।**
ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।**
ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ ।**
ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ ।**
ಈ ರೂಪವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ । ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥**
ಈ ರೂಪವು ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಏತೇಷಾಂ ತತ್ತ್ವಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ ಶಿರಸಿ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಮುಖೇ । ನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ ಹೃದಯೇ । ಧ್ಯಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥**

ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ತತ್ತ್ವಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಋಷಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯನ್ನು ಶಿರದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರದ ಛಂದಸ್ಸು ಗಾಯತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ರಮಾದಿದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನಾರಾಯಣರೂಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ಈ ತತ್ತ್ವಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ನಾರಾಯಣನು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ ತತ್ತ್ವಮಂತ್ರಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ಪ್ರಧಾನೋಪಮವರ್ಣಾನಿ ದ್ವಿಭುಜಾನ್ಯಪ್ಯಶೇಷತಃ ।**
**ಕೃತಾಂಜಲಿಪುಟಾನ್ಯೇವ ಪ್ರಧಾನಂ ತಂ ಹರಿಂ ಪ್ರತಿ ॥**

**ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿನಾರಾಯಣಪ್ರೇರಣಯಾ ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥**

ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸವನ್ನು ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

**ದ್ವಾದಶದೇವತಾಃ ಉರಸಿ ಮಾಲಾಕಾರೇಣ ವಿನ್ಯಸೇತ್ ॥**

ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ತತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ನಿಯಾಮಕವಾದ ಹನ್ನೆರಡು ಭಗವದ್ರೂಪಗಳನ್ನು, ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರನ್ನು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಮಾಲಾಕಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತರನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**1. ಓಂ ಪರಾಯ ಶಕ್ತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಭಗವಂತ ಸರ್ವಸಂರಕ್ಷಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರು ಶಕ್ತಿತತ್ತ್ವನಿಯಾಮಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರೀರ್ವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ಮುಂತಾದ ತತ್ತ್ವಗಳಿಗೆ ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಲಾಕಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರನ್ನು ಸನ್ನಿಹಿತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**2. ಓಂ ಪರಾಯ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**3. ಓಂ ಪರಾಯ ಸಂವಿದಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**4. ಓಂ ಪರಾಯ ಸ್ಫೂರ್ತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**5. ಓಂ ಪರಾಯ ಪ್ರವೃತ್ತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**6. ಓಂ ಪರಾಯ ಕಲಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**7. ಓಂ ಪರಾಯ ವಿದ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**8. ಓಂ ಪರಾಯ ಮತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**9. ಓಂ ಪರಾಯ ನಿಯತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**10. ಓಂ ಪರಾಯ ಮಾಯಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**11. ಓಂ ಪರಾಯ ಕಾಲಾತ್ಮನೇ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

**12. ಓಂ ಪರಾಯ ಪುರುಷಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಸರ್ವಸಂರಕ್ಷಕನಾದ ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನು ಹನ್ನೆರಡನೆಯ ಪುರುಷತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ನಿಯಾಮಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳು ಅಧಿ-ದೇವತೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

**ದಕ್ಷಿಣಭುಜೇ- ಓಂ ಪರಾಯ ಅವ್ಯಕ್ತಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇಭಾರತೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಇಲ್ಲಿ **ಓಂ ಪರಾಯ ಅವ್ಯಕ್ತಾತ್ಮನೇ** ಎಂಬುದಿಷ್ಟೇ ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು

ಸ್ಮರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ **ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಭ್ಯಾಂ** ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಓಂ ಸರ್ವಸಂರಕ್ಷಕನಾದ, **ಪರಾಯ** ಸರ್ವೋತ್ತಮನಾದ, **ಅವ್ಯಕ್ತಾತ್ಮನೇ** ಅವ್ಯಕ್ತತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ನಿಯಾಮಕನಾದ, **ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಭ್ಯಾಂ** ಅವ್ಯಕ್ತತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾಗಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳಿಗೆ **ನಮಃ** ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನಂದು ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

**ವಾಮಭುಜೇ- ಓಂ ಪರಾಯ ಮಹದಾತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಎಡಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಬ್ರಹ್ಮ-ವಾಯುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ದಕ್ಷಿಣೋರೌ- ಓಂ ಪರಾಯ ಅಹಂಕಾರಾತ್ಮನೇ ಗರುಡಶೇಷರುದ್ರೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ।**

ಬಲ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಗರುಡ-ಶೇಷ-ರುದ್ರರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ವಾಮೋರೌ ಓಂ ಪರಾಯ ಮನಆತ್ಮನೇ ಸ್ಕಂದೇಂದ್ರಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಎಡತೊಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಸ್ಕಂದ-ಇಂದ್ರರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ದಕ್ಷಿಣಹಸ್ತಸ್ಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾದಿಪಂಚಾಂಗುಲಿಷು**

**ಓಂ ಪರಾಯ ಶ್ರೋತ್ರಾತ್ಮನೇ ದಿಗ್ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ।**

ಬಲಗೈ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಶ್ರೋತ್ರನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ದಿಗ್ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ತ್ವಗಾತ್ಮನೇ ವಾಯವೇ ನಮಃ ।**

ಬಲಗೈ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ತ್ವಕ್ ಎಂಬ ತತ್ತ್ವಕ್ಕೆ ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ವಾಯುದೇವರ ಮಕ್ಕಳಾದ ಪ್ರಾಣದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಚಕ್ಷುರಾತ್ಮನೇ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ।**

ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಚಕ್ಷುರ್ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಜಿಹ್ವಾತ್ಮನೇ ವರುಣಾಯ ನಮಃ ।**

ಬಲಗೈ ಉಂಗುರ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಜಿಹ್ವಾನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ವರುಣದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಘ್ರಾಣಾತ್ಮನೇ ಅಶ್ವಿಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಬಲಗೈ ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಘ್ರಾಣನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಅಶ್ವಿನೀದೇವತೆಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ವಾಮಹಸ್ತಸ್ಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾದಿಪಂಚಾಂಗುಲಿಷು**

**ಓಂ ಪರಾಯ ವಾಗಾತ್ಮನೇ ವಹ್ನಯೇ ನಮಃ ।**

ಎಡಗೈ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ವಾಕ್ ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಅಗ್ನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಪಾಣ್ಯಾತ್ಮನೇ ದಕ್ಷಾಯ ನಮಃ ।**

ಎಡಗೈ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಪಾಣಿನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ದಕ್ಷನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಪಾದಾತ್ಮನೇ ಜಯಂತಾಯ ನಮಃ ।**

ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಪಾದನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಜಯಂತನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಪಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ ।**

ಎಡಗೈ ಉಂಗುರ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಗುದನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಮಿತ್ರನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಉಪಸ್ಥಾತ್ಮನೇ ಮನವೇ ನಮಃ ।**

ಎಡಗೈ ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಜನನೇಂದ್ರಿಯನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಮನುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ದಕ್ಷಿಣಪಾದಸ್ಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾದಿಪಂಚಾಂಗುಲಿಷು**

**ಓಂ ಪರಾಯ ಶಬ್ದಾತ್ಮನೇ ಬೃಹಸ್ಪತಿಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಬಲಪಾದದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಶಬ್ದನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಬೃಹಸ್ಪತಿ-ಪ್ರಾಣರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಸ್ಪರ್ಶಾತ್ಮನೇ ಅಪಾನಾಯ ನಮಃ ।**

ಬಲಪಾದದ ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕೆ ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಅಪಾನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ರೂಪಾತ್ಮನೇ ವ್ಯಾನಾಯ ನಮಃ ।**

ಬಲಪಾದದ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ರೂಪನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ವ್ಯಾನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ರಸಾತ್ಮನೇ ಉದಾನಾಯ ನಮಃ ।**

ಬಲಪಾದದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ರಸನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಉದಾನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಗಂಧಾತ್ಮನೇ ಸಮಾನಾಯ ನಮಃ ।**

ಬಲಪಾದದ ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಗಂಧನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಸಮಾನನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾದಿಪಂಚಾಂಗುಲಿಷು**

**ಓಂ ಪರಾಯ ಆಕಾಶಾತ್ಮನೇ ಮಹಾಗಣಪತಯೇ ನಮಃ ।**

ಎಡಪಾದದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಆಕಾಶನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಗಣಪತಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರವಹವಾಯುವೇ ನಮಃ ।**

ಎಡಪಾದದ ತರ್ಜನಿ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ವಾಯುತತ್ತ್ವ ನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಪ್ರವಹವಾಯುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ತೇಜಆತ್ಮನೇ ವಹ್ನಯೇ ನಮಃ ।**

ಎಡಪಾದದ ಮಧ್ಯ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ತೇಜೋನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ಅಗ್ನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಅಬಾತ್ಮನೇ ವರುಣಾಯ ನಮಃ ।**

ಎಡಪಾದದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಜಲತತ್ತ್ವನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಯಾದ ವರುಣನಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಪರಾಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾತ್ಮನೇ ಶನೈಶ್ಚರಧರಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।**

ಎಡಪಾದದ ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಾ ಪೃಥಿವೀನಿಯಾಮಕರಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ಶನೈಶ್ಚರ-ಧರಾದೇವಿಯರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಅನೇನ ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸೇನ ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಶ್ರೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ॥**

ನಾನು ಆಚರಿಸಿದ ಈ ತತ್ತ್ವನ್ಯಾಸದಿಂದ ತತ್ತ್ವಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನು ಪ್ರೀತನಾಗಿಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

## ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸಃ

**ಶ್ರೀಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ । ಶ್ರೀಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ ಶ್ರೀಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀವಾಯುವೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ ।**

**ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ । (ಏಕಾದಶಸ್ಥಾನೇ ಉಪಾಸ್ಯದೇವತಾಯ್ಯೈ/ ಮಂತಪ್ರತಿಪಾದ್ಯದೇವತಾಯ್ಯೈ) ಅಜಾದಿರೂಪಿಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ । ಮೋಕ್ಷಪ್ರದಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ।**

ಹೀಗೆ ಗುರುಗಳನ್ನು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹನ್ನೆರಡು ಬಾರಿ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ ಇತಿ (12) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಕೃತ್ವಾ ।**

**ಓಂ ಭೂಃ ಅಗ್ನ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।**
ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಭುವಃ ವಾಯ್ವಾತ್ಮನೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।**
ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಸ್ವಃ ಸೂರ್ಯಾತ್ಮನೇ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ಶಿಖಾಯ್ಯೈ ವೌಷಟ್ ।**
ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಾತ್ಮನೇ ವಾಸುದೇವಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ ।**
ಈ ರೂಪವೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ನಾರಾಯಣಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ । ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥**
ಈ ರೂಪವು ಅಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಏತೇಷಾಂ ಮಾತೃಕಾಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ ಶಿರಸಿ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಮುಖೇ । ನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ ಹೃದಯೇ । ಧ್ಯಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥**

ಮಾತೃಕಾಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ, ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಋಷಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯನ್ನು ಶಿರದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರದ ಛಂದಸ್ಸು ಗಾಯತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ರಮಾದಿದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನಾರಾಯಣರೂಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ಈ ಮಾತೃಕಾಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ನಾರಾಯಣನು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮಾತೃಕಾಮಂತ್ರಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ತಾದೃಗ್ರೂಪಾಶ್ಚ ಪಂಚಾಶಜ್ಜ್ಞಾನಮುದ್ರಾಭಯೋದ್ಯತಾಃ ।**
**ಟಂಕೀ ದಂಡೀ ಚ ಧನ್ವೀ ಚ ತತ್ತದ್ಯುಕ್ತಾಸ್ತು ವಾಮತಃ ॥**

**ಅಜಾದಿರೂಪಿನಾರಾಯಣಪ್ರೇರಣಯಾ ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥**

ಅಜಾದಿರೂಪಿಯಾದ ನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಅಂ ಅಜಾಯ ನಮಃ (ಏವಮುತ್ತರತ್ರ, ಆದೌ ಓಂಕಾರಂ ಅಂತೇ ನಮಃ ಶಬ್ದಂ ಚ ಸಂಯೋಜ್ಯ ಮಂತ್ರಾನ್ ಪಠೇತ್)**

**ಓಂ ಅಂ ಅಜಾಯ ನಮಃ ಶಿರಸಿ**
ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಆಂ ಆನಂದಾಯ ನಮಃ ಮುಖೇ ಅಭಿತಃ**
ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಇಂ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ ದಕ್ಷಿಣನೇತ್ರೇ**
ಬಲಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಈಂ ಈಶಾಯ ನಮಃ ವಾಮನೇತ್ರೇ**
ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಉಂ ಉಗ್ರಾಯ ನಮಃ ದಕ್ಷಿಣಕರ್ಣೇ**
ಬಲಗಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಊಂ ಊರ್ಜಾಯ ನಮಃ ವಾಮಕರ್ಣೇ**
ಎಡಗಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಋಂ ಋತಂಭರಾಯ ನಮಃ ದಕ್ಷಿಣನಾಸಾಪುಟೇ**
ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಖೂಂ ಖೂಘಾಯ ನಮಃ ವಾಮನಾಸಾಪುಟೇ**
ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಲೃಂ ಲೃಶಾಯ ನಮಃ ದಕ್ಷಿಣಕಪೋಲೇ**
ಬಲ ಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಲೄಂ ಲೄಜಯೇ ನಮಃ ವಾಮಕಪೋಲೇ**
ಎಡಕೆನ್ನೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಏಂ ಏಕಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ಊರ್ಧ್ವೋಷ್ಠೇ**
ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಐಂ ಐರಾಯ ನಮಃ ಅಧರೋಷ್ಠೇ**
ಕೆಳತುಟಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಓಂ ಓಜೋಭೃತೇ ನಮಃ ಊರ್ಧ್ವದಂತೇಷು**
ಮೇಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಔಂ ಔರಸಾಯ ನಮಃ ಅಧರದಂತೇಷು**
ಕೆಳಗಿನ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಅಂ ಅಂತಾಯ ನಮಃ ಮೂರ್ಧ್ನಿ**
ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಅಃ ಅರ್ಧಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ ವಾಚಿ**
ವಾಗಿಂದ್ರಿಯದ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ದಕ್ಷಿಣಬಾಹುಸಂಧಿಚತುಷ್ಟಯೇ, ತದಗ್ರೇ ಚ**

ಬಲಬಾಹುವಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಂಧಿಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಲ್ಯಗ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಕಂ ಕಪಿಲಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಖಂ ಖಪತಯೇ ನಮಃ**
**ಓಂ ಗಂ ಗರುಡಾಸನಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಘಂ ಘರ್ಮಾಯ ನಮಃ**
**ಓಂ ಙಂ ಙಸಾರಾಯ ನಮಃ**

**ವಾಮಬಾಹುಸಂಧಿಚತುಷ್ಟಯೇ, ತದಗ್ರೇ ಚ**

ಎಡಬಾಹುವಿನ ನಾಲ್ಕು ಸಂಧಿಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಲ್ಯಗ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಚಂ ಚಾರ್ವಂಗಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಛಂ ಛಂದೋಗಮ್ಯಾಯ ನಮಃ**
**ಓಂ ಜಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಝಂ ಝೂಟಿತಾರಯೇ ನಮಃ**
**ಓಂ ಞಂ ಞಮಾಯ ನಮಃ**

**ದಕ್ಷಿಣಪಾದಸಂಧಿಚತುಷ್ಟಯೇ, ತದಗ್ರೇ ಚ**

ಬಲಪಾದದ ನಾಲ್ಕು ಸಂಧಿಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಲ್ಯಗ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಟಂ ಟಂಕಿನೇ ನಮಃ ಓಂ ಠಂ ಠಲಕಾಯ ನಮಃ**
**ಓಂ ಡಂ ಡರಕಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಢಂ ಢರಿಣೇ ನಮಃ**
**ಓಂ ಣಂ ಣಾತ್ಮನೇ ನಮಃ**

**ವಾಮಪಾದಸಂಧಿಚತುಷ್ಟಯೇ, ತದಗ್ರೇ ಚ**

ಎಡಪಾದದ ನಾಲ್ಕು ಸಂಧಿಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಂಗುಲ್ಯಗ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ತಂ ತಾರಾಯ ನಮಃ ಓಂ ಥಂ ಥಭಾಯ ನಮಃ**
**ಓಂ ದಂ ದಂಡಿನೇ ನಮಃ ಓಂ ಧಂ ಧನ್ವಿನೇ ನಮಃ**
**ಓಂ ನಂ ನಮ್ಯಾಯ ನಮಃ**

**ಓಂ ಪಂ ಪರಾಯ ನಮಃ ದಕ್ಷಿಣಕುಕ್ಷೌ**

ಬಲಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಫಂ ಫಲಿನೇ ನಮಃ ವಾಮಕುಕ್ಷೌ**

ಎಡಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

**ಓಂ ಬಂ ಬಲಿನೇ ನಮಃ ಪೃಷ್ಠೇ**

ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಬಲಿರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಭಂ ಭಗಾಯ ನಮಃ ಗುಹ್ಯೇ**

ಗುಹ್ಯೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಭಗರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಮಂ ಮನವೇ ನಮಃ ತುಂದೇ**
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಯಂ ಯಜ್ಞಾಯ ನಮಃ ಹೃದಯೇ**
ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ರಂ ರಾಮಾಯ ನಮಃ ತ್ವಚಿ**
ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಲಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಯೇ ನಮಃ ಚರ್ಮಣಿ**
ಚರ್ಮದ ಒಳ ಪದರದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಈ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ವಂ ವರಾಯ ನಮಃ ಮಾಂಸೇ**
ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವರ ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಶಂ ಶಾಂತಸಂವಿದೇ ನಮಃ ರುಧಿರೇ**
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಶಾಂತಸಂವಿತ್ ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಷಂ ಷಡ್ಗುಣಾಯ ನಮಃ ಮೇದಸಿ**
ಮೇದಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಷಡ್ಗುಣ ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಸಂ ಸಾರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ಮಜ್ಜಾಯಾಂ**
ಮಜ್ಜಾದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಸಾರಾತ್ಮ ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಹಂ ಹಂಸಾಯ ನಮಃ ಅಸ್ಥಿಷು**
ಅಸ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಹಂಸ ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಳಂ ಳಾಳುಕಾಯ ನಮಃ ಪ್ರಾಣೇ**
ಪ್ರಾಣದಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ಳಾಳುಕ ಎಂಬ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಕ್ಷಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ**
ಜೀವನಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಅನೇನ ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸೇನ ಅಜಾದಿರೂಪಿಶ್ರೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು**

ಈ ಮಾತೃಕಾನ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಜಾದಿರೂಪಿಯಾದ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣನು ಪ್ರೀತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

## ಮೂಲಮಂತ್ರಃ (ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರಃ)

**ಶ್ರೀಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ । ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸಾಯ ನಮಃ । ಶ್ರೀಭಾರತ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀವಾಯವೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ । ಶ್ರೀಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮ್ಯೈ ನಮಃ । ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ । (ಏಕಾದಶಸ್ಥಾನೇ ಉಪಾಸ್ಯದೇವತಾಯೈ) ಮಂತಪ್ರತಿಪಾದ್ಯದೇವತಾಯೈ) ಅಜಾದಿರೂಪಿ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ । ಮೋಕ್ಷಪ್ರದ ಶ್ರೀವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ ।** ಹೀಗೆ ಗುರುನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ ಇತಿ (12) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಕೃತ್ವಾ ।**

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು 12 ಬಾರಿ ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಪಂಚಾಂಗನ್ಯಾಸಃ

(ಭಗವಂತನ ಈ ರೂಪಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.)

**ಓಂ ಕ್ರುದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ ।** ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಈ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕವೆಂಬ ಭಗವಂತನ ರೂಪ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ ।** ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಈ ರೂಪ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ ।** ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಈ ರೂಪ ಶಿಖೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ದ್ಯೂಲ್ಕಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್ ।** ಉರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಈ ರೂಪ ಭದ್ರವಾದ ಕವಚವಾಗಲಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ।** ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ ಚಪ್ಪಾಳೆಯನ್ನು ತಟ್ಟುತ್ತಾ ಈ ರೂಪ ಅಸ್ತ್ರವೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಬೇಕು.

## ಪಂಚಾಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ

(ಭಗವಂತನ ಈ ರೂಪಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗುಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.)

**ಓಂ ಕ್ರುದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।** ಎರಡೂ ಕೈಯ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।** ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।** ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ದ್ಯೂಲ್ಕಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।** ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ।** ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಅಷ್ಟಾಂಗನ್ಯಾಸಃ

(ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ವಾಚ್ಯನಾದ ಭಗವಂತನ ಈ ಎಂಟು ರೂಪಗಳು ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತವಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.)

**ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ ಶಿರಸಿ ।** ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ ನೇತ್ರಯೋಃ ।** ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ ನಾಸಾಪುಟೇ ।** ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ ವಾಚಿ ।** ವಾಗಿಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೂಪವನ್ನು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು.

**ಓಂ ರಾಂ ಆತ್ಮನೇ ನಮಃ ಹೃದಿ ।** ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಯಂ ಅಂತರಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ನಾಭೌ ।** ನಾಭಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಣಾಂ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ಜಾನ್ವೋಃ ।** ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಓಂ ಯಂ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ಪಾದಯೋಃ ।** ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

## ಅಷ್ಟಾಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಃ

ಅಂಗುಷ್ಠಂ ವಿಹಾಯ ಅಂಗುಲಿಚತುಷ್ಟಯೇ ದಕ್ಷಿಣಹಸ್ತೇ ಕ್ರಮೇಣ,

ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಲಗೈಯ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಬೇಕು.

**ಓಂ ಓಂ ವಿಶ್ವಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ನಂ ತೈಜಸಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ಮೋಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ನಾಂ ತುರ್ಯಾಯ ನಮಃ,**

ಅಂಗುಷ್ಠಂ ವಿಹಾಯ ಅಂಗುಲಿಚತುಷ್ಟಯೇ ವಾಮಹಸ್ತೇ ಕ್ರಮೇಣ,

ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಡಗೈಯ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಬೇಕು.

**ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿಃ ಶಿರಸಿ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಮುಖೇ । ಶ್ರೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ ಹೃದಯೇ । ಧ್ಯಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥**

ಈ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಋಷಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯನ್ನು ಶಿರದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರದ ಛಂದಸ್ಸು ಗಾಯತ್ರಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸ್ಸಿನ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಾದ ರಮಾದಿದೇವತೆಗಳನ್ನು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾ ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ನಾರಾಯಣರೂಪಿಯಾದ ಪರಮಾತ್ಮ ಈ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರತಿಪಾದ್ಯನಾದ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆ ನಾರಾಯಣನು ನನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿಹಿತನಾಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ಈ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

**ಉದ್ಯದ್ಭಾಸ್ವತ್ಸಮಾಭಾಸಃ ಚಿದಾನಂದೈಕದೇಹವಾನ್ ।**
**ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋಹಮೀಶ್ವರಃ ॥**

**ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟಃ ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗಃ ।**
**ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈಃ ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ ॥**

**ಸೇವ್ಯಮಾನೋಽಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯನಿಃಶೇಷಶಕ್ತಿಮಾನ್ ।**
**ಮೂರ್ತಯೋಽಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈಃ ॥**

**ಯುಕ್ತಾಃ ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾಃ ।**
**ಶಂಖಚಕ್ರವರಾಭೀತಿಹಸ್ತಾನ್ಯೇತಾನಿ ಸರ್ವಶಃ ॥**
**ಮೂಲರೂಪಸವರ್ಣಾನಿ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಾ ಶಿಖೋಚ್ಯತೇ ॥**

**ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ನಾರಾಯಣ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥**

ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರದ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ

**ಇತಿ ಮಂತ್ರಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರಶತವಾರಂ ಜಪ್ತ್ವಾ ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ, ಪಂಚಾಂಗನ್ಯಾಸಂ, ಪಂಚಾಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಂ, ಅಷ್ಟಾಂಗನ್ಯಾಸಂ, ಅಷ್ಟಾಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಂ ಕೃತ್ವಾ, ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಂ ಪಠಿತ್ವಾ, 'ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ' ಇತಿ ಸಮಾಪಯೇತ್ ॥**

ನೂರ ಎಂಟು ಬಾರಿ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪಂಚಾಂಗನ್ಯಾಸ, ಪಂಚಾಂಗುಲಿನ್ಯಾಸ, ಅಷ್ಟಾಂಗನ್ಯಾಸ, ಅಷ್ಟಾಂಗುಲಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು. ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನಿಗೆ ನಾರಾಯಣಮಂತ್ರ ಜಪವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಅಷ್ಟಾಮಹಾಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಜಪಿಸಬೇಕು.

★★★★★